ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

நள
கார்த்திகை
மலர் 14

1976
நவம்பர்
இதழ் 11



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப்பிரதி 40 காசுகள்

No Tranquillisers for Women of Child-bearing Age

WASHINGTON

Women of child-bearing age should avoid taking the most commonly used tranquillisers because of a possible link with birth defects, the United States Food and Drug Administration (FDA) said on Thursday.

The drugs named included valium and Librium.

The FDA Commissioner, Mr Alexander Schmidt threatened the manufacturers with a ban on the drugs if they did not warn doctors aginst prescribing them for women in the early stages of pregnancy or those who might become pregnant.

He took the action after three recent studies showed that here may be an association between the use of the drugs in early pregnancy and malformations in babies.

Also listed by the FDA was the drug Meprobamate, best known by the brand names Miltown and Eqanil.

An FDA spokesman said labels on tranquillisers should advise doctors that before prescribing them to women of child-bearing age they should consider the possibility that she may be pregnant.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5078
நள
கார்த்திகை
மலர்-14



1976
நவம்பர்
இதழ்-11

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

देवः किं बान्धवः स्यात् प्रियसुहृदथवाचार्य आहोस्विदर्यो
रक्षा चक्षुर्न दीपो गुरुरुत जनको जीवितं बीजमोजः ।
एवं निर्णीयते यः क इव न जगतां सर्वदा सर्वथाऽसौ
सर्वाकारोपकारी दिशतु दशशताभीषुरभ्यर्थितं नः ।।

கதிரவனே! எங்கள் வாழ்க்கை வளம்பெற எப்போதும் எத்தனையோ வகையில் உதவும் உன்னை எவ்வகையில் அழைப்பது? ஆபத்திலும் சம்பத்திலும் விலகாததால் பந்து, எங்கள் நன்மையையே மனத்தில் கொள்வதால் உயிர் நண்பன், அறிவைத் தூண்டுவதால் ஆசான், மேன்மை பொருந்தியிருப்பதால் பெரியவன், ஆபத்தைச் சுட்டிக்காட்டுவதால் பாதுகாப்பாளன், பார்க்க உதவுவதால் கண், பார்க்கும் பொருளைத் துலக்கும் தீபம், குரு, எனக்கு வேண்டிய பொருளை முன் கூட்டியே உற்பத்தி செய்வதால் தகப்பன், அகலாமல் நிற்பதால் உயிர், உயிரை அளிக்கும் விதை, உணவு, உணவில் உள்ள ஜீவசக்தி, இப்படி அனைத்துமே நீயாகும். ஆயிரம் கிரணங்களாகிய கைகளால் எமது இஷ்டங்களை நிறைவேற்றுவாயாக.

— ஸூர்ய சதகம் (மயூரகவி)

ஆயுர்வேதத்தில் ரக்தசோதனம் - ஈஸனோபிலியா

ஆயுர்வேதாசார்ய B. வைத்யநாதன் இம்ப்காப்ஸ், சென்னை.

நல்லநாள், பெரியநாள் என்று ஏதாவது ஒருநாள் தலைகுளிக்க நேர்ந்தால் மாதக்கணக்கில் படுக்கவைத்துவிடுகிறது. தீபாவளிக்கு தீபாவளிதான் எண்ணெய்ஸ்னானம். அதுவும் சாஸ்திரம் என்று ஒரு விரலால் தொட்டு வைத்துக்கொள்வதுதான். அப்படி இருந்தும் இருமல் தலைசாய்க்க விடுவதில்லை. பூனை கத்துவதுபோல் தொண்டையில் சப்தத்துடன் இரு விலாப்புறங்களிலும் இழுப்பு. அதனால் விலாப் புறம், வயிறு முதலிய இடங்களில், அதிகமான வலி, பசியும் நன்கு எடுப்பதில்லை. இருமும்போது பெரும்பாலும் சளி மிகவும் குறைவாகவும், சளிப்புப்பிடித்த நிலைகளில் அதிகமாகவும், கெட்டியாகவும் கோழை வெளிப்படுகிறது. பார்க்காத வைத்தியம் இல்லை என்று மிகவும் அலுப்புடன் நொந்துகொள்ளும் நோயாளிகளைக் காண்கிறோம்.

அவர்கள் இதுகாறும் செய்துகொண்ட வைத்திய அறிக்கைகளைக் கொண்டும், அவர்களை நேரில் பரிசோதனை செய்வதன் மூலமும் ஆங்கில வைத்திய முறைப்படி இது ''ஈஸனோபிலியா'' எனக் கருதப்படுவதாகத் தெரியவருகிறது. நோய் நிர்ணயத்திற்காக அவர்கள் முன்னேற்பாடாகச் செய்த ரக்த பரிசோதனையில் ''ஈஸனோபில்'' என்ற நுண்ணணுக்களின் எண்ணிக்கை இருக்கவேண்டியதைவிட அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. இது சிறு குழந்தைகள் தொடங்கி 45-50 வயது நிரம்பியவர்களையும் ஆண்பெண் இருபாலர்களையும் பாதிக்கிறது.

இந்த நிலையில் ஆயுர்வேத மருத்துவமுறை மெச்சத்தக்க பயன் அளிக்கிறது. இப்பெயர் கொண்டே இந்நோய் ஆயுர்வேதத்தில் குறிப்பிடப் படாவிட்டாலும் ரக்தம் சீர்கேடடைந்து இது உண்டாகுவதாகத் தெளிந்து சிகித்ஸை செய்ய அது வழி கூறுகிறது.

நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம், மருந்துகள் முதலியன நம் உடலில் செயல்பட்டு குளிர்ச்சியையோ, உஷ்ணத்தையோ, வரட்சியையோ, நெகிழ்ச்சியையோ உண்டு பண்ணுகின்றன. குளுமை தருவது எது, உஷ்ணம் தருவது எது, வரட்சி உண்டாக்குவது எது, நெகிழ்ச்சி உண்டாக்குவது எது என்பது வைத்திய அறிவு ஒன்றுக்கே விஷயமாகக் கூடியது. இந்த அறிவுதான் பொதுவாக ஆயுர்வேத சிகித்ஸா முறையை வகுக்க உதவுகிறது. இவ்விதம் சிகித்ஸை செய்தும் யாதொரு பயனுமில்லை என்றால் அதற்கு வேறு காரணங்கள் இருக்க வேண்டும். அவற்றுள் ஒன்று ரக்தம் கெடுவது என்பதாகும். இதைத்தான்

शीतोष्णस्निग्ध रूक्षाद्यैः उपक्रान्ताश्चये गदाः
सम्यक्साध्याः नसिद्ध्यन्ति रक्तजांस्तान् विभावयेत्

சீதோஷ்ணஸ்னிக்த ருக்ஷாத்யை: உபக்ராந்தாச்சயே கதா:
ஸம்யக்ஸாத்யா: நஸித்யந்தி ரக்தஜாந்தான் விபாவயேத்

என ஆயுர்வேதம் கூறுகிறது.

இவ்விதம் ரத்தம் சீர்கேடடைந்து ஏற்படும் வியாதிகளை ரத்தத்தின் தரத்தைச் சீராக்குவதன் மூலமேதான் நீக்கமுடியும். வேறு வழியில் இது முடியாது. ஆதலால்தான் சற்றேறக்குறைய ஆஸ்த்மாவின் அறிகுறிகள் போல் காணப்படுவதாயிருந்தாலும் ஆஸ்த்மாவுக்கு அளிக்கப்படும் சிகித்ஸை முறைகளால் ஈஸனோபிலியா எனக் குறிப்பிட்ட மேற்கூறிய நிலையில் விசேஷமான குணம் கிடைப்பதில்லை.

எனவே மருந்துகள், உணவுமுறை, பழக்கவழக்கங்கள் ஆகியவை முக்கியமாக ரத்தத்தைச் சீராக்குவதாகவும், அதன்மூலம் மிகவும் வாதனை செய்யும் இழுப்பு, இருமல் போன்றவற்றைக் குறைக்க உதவுவதாகவும் அமையவேண்டும். மேலும் இந்நிலைகளில் ரத்தத்தின் தரம் குன்றுவதையோ, சீராவதையோ உடலில் ஏற்படும் பலமுள்ள ஆரோக்கிய அறிகுறிகளைக் கொண்டுதான் ஊகித்தறியலாமே ஒழிய ரத்த பரிசோதனை மூலமாக அறிவது மிகக்கடினம். செய்யப்படும் ரத்த பரிசோதனைகளும் ஆயுர்வேத விஞ்ஞான ரீதிக்கு எவ்வளவு உதவும் என்பதும் சிந்திக்கவேண்டிய விஷயம். ஆனால் இங்கு குறிப்பிட்டுள்ளபடி சிகித்ஸைபெற்ற நோய் நீங்கியவர்கள் நூற்றுக்கணக்கானவர்கள். அவர்களுள் ஆண்பெண் இருபாலர்களுமே உள்ளனர்.

மருந்துகள் என்று மட்டும் சொல்லாது உணவு முறையையும், பழக்கவழக்கங்களையும் குறிப்பிட்டிருப்பது ஏனெனில் ஒருபக்கம் சீராகும் ரத்தம், கட்டுப்பாடில்லாத ஆகார முறையாலும் பழக்கவழக்கங்களாலும் சீர்குலைந்துகொண்டே இருந்தால் அது ஓட்டைத் தொட்டியில் நீர் நிரப்புவதற்கு சமமாக வியாதி அகலாது என்பதைத் தெளிவதற்காக. எனவே மருந்தைப்போலவே அல்லது மருந்தைவிட அதிகமாக இவை மிக முக்கியமாகக் கவனிக்கத் தகுந்தவை.

உணவு – பழக்கவழக்கங்கள் :

மாப்பண்டங்கள், புது அரிசி, தித்திப்புகள், எண்ணைப் பண்டங்கள், ஐஸ்கலந்த பானங்கள், ஐஸ்க்ரீம், தயிர், புலால், கொதிக்காத தண்ணீர், குளிர்ந்த ஜலத்தில் ஸ்நானம் செய்வது, குளிர்ந்த காற்றில் உலாவுவது, ஜனநெருக்கமுள்ள இடங்களிலும் நீர்த்தேக்கமுள்ள இடங்களிலும் வசிப்பது, பகலில் படுத்து உறங்குதல் இவை இந்த வியாதியை அதிகப்படுத்தும் இயல்பு உடையவை. ஆகையால் இவற்றைத் தவிர்க்கவேண்டும்.

மருந்துகள் :

1. மஞ்சிஷ்டாதிக்வாத சூர்ணம் — இது 45 மூலிகைகளைக் கொண்டு ஒன்றிரண்டாகப் பொடித்துத் தயார் செய்த கஷாயப்பொடி. இந்த மூலிகைகள் பெரும்பாலும் ரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்யும் குணம் பொருந்தியவை. மிகக் கொடிய தோல் வியாதிகள்கூட இதனல் குறையும்.

2. தசமூல கடுத்ரயாதிக்வாத சூர்ணம் — இதுவும் 14 மூலிகைகளைக்கொண்டு மேற்கூறியபடி தயார் செய்த கஷாயப்பொடி. இது பசியைத் தூண்டி ஜீரண சக்தியைச் சீராக்கிக் கபம் கட்டுவதைத் தடுக்கும்.

3. மதுஸ்னுஹீ சூர்ணம் — சீனதேசத்திலிருந்து இறக்குமதியாகும் ஒரு தாவர இனத்தின் வேர். இதன் பெயர் மதுஸ்னுஹீ (China Root) இதன் நன்கு பொடிக்கப்பட்ட சூர்ணம். ரத்தத்தைச் சுத்தம் செய்யும் சிறந்த குணமுடையது.

4. தாளீசாதி சூர்ணம் — தாளிசபத்திரி முதலான 8 தாவர சரக்குகளால் ஆன நுண்ணிய சூர்ணம். ஜீரண செயலகத்தைச் சரிவர இயங்கச் செய்து கபம் கட்டுவதைக் தடுக்கிறது.

5. ப்ரவாள பஞ்சாமிர்தம் — பவழம், முத்து, சங்கு, சோழி, முத்துச்சிப்பி இவைகள் கொண்டு தயாரிக்கப்பட்ட ஒரு பஸ்மம். ரத்தத்தைச் சீராக்குவதுடன் ஜீரணம் நல்ல முறையில் நிகழ உதவுகிறது.

6. சீதாம்சுரஸம் — நான்கு தாவரப்பொருள்கள், இரண்டு கனிப் பொருள்கள் சேர்த்துத் தயார் செய்த ஓர் மாத்திரை. ரத்தத்தைச் சுத்திசெய்து கபம் கட்டுவதைத் தடுக்கிறது.

இவற்றுள் மஞ்சிஷ்டாதிக்வாத சூர்ணம் 1 தேக்கரண்டி அளவு, தசமூல கடுத்ரயாதிக்வாத சூர்ணம் 1 தேக்கரண்டி அளவு இவற்றுடன் 480 மில்லி லிட்டர் தண்ணீர் கலந்து நன்கு கொதிக்கவைத்து 120 மில்லி லிட்டர் ஆக வற்றும் வரை காய்ச்சி வடிக்கட்டி 60 மில்லி லிட்டர் கஷாயத்தில் தாளீசாதி சூர்ணம் 2 கிராம், மதுஸ்னுஹீ சூர்ணம் 1 கிராம், பிரவாள பஞ்சாமிர்தம் 2 அரிசி எடை, சீதாம்சுரஸம் 1 மாத்திரை தேன் 1 தேக்கரண்டி ஆகியவற்றைச் சேர்த்துக் கலந்து (காலி வயிறுடன் இருக்கும்போது) காலை மாலை இருவேளை கொடுத்துவரவும். கொடுத்த ஓரிரு வாரங்களிலேயே நல்ல குணம் கிடைக்கிறது. நோயின் தன்மைக்கேற்ப சில மாதங்கள் தொடர்ந்து கொடுத்துவரவேண்டும். தொடர்ந்து கொடுத்துவருவதால் யாதொரு தீங்கும் இல்லை. இது பெரியவர்களுக்கான அளவு. சிறியவர்களுக்கும் இவற்றையே வயது, உடல்நிலை இவற்றிற்கேற்ப அமைத்துக் கொடுத்துவரலாம்.

★

ஆயுர்வேத விஞ்ஞானத்தின் அடிப்படைத் தத்துவங்கள்

Dr. Y. கொண்டல்ராவ் எல். ஐ. எம்.,
Dr. B. வைத்யனதன் ஆயுர்வேதாசார்ய, இம்ப்காப்ஸ், சென்னை-20.

"வரப்புயர நீருயரும், நீருயர நெல்லுயரும், நெல்லுயரக் குடி உயரும், குடி உயரக் கோனுயர்வான்." இப்பழமொழியின் மேலெழுந்த பொருள் யாவரும் அறிந்ததே. ஆனல் இதனூடே கோனும் ஆன்மா உயரும் வழியும் வகுக்கப்பட்டுள்ளது. அதற்கான விளக்கத்தில் நல்லொழுக்கங்கள் வரம்பாகவும், அதன் காரணமாகப் பிறக்கும் தத்துவ ஞானம் நீராகவும், அதன் பயனகப் பழுத்து முதிர்ந்த நெற்கதிராம் ஒளிர்மதி பழமுதிர் சோலையாகவும், அதன்கண் திளைத்த ஞானப் பிழம்பாக அங்கிங்கெனதபடி எங்கும் பிரகாசமாகத் திருவிக்ரமாவதாரம் செய்த ஆன்மா கோனகிருன். இது இந்திய நாட்டின் தனிப் பெரும் சொத்து பண்டைய இலக்கியங்களனைத்தும் இப் பணிக்கே அர்ப்பணிக்கப்பட்டுள்ளன.

இக்கருத்தை மையமாகக் கொண்டமைந்துள்ளமையால் கலாசாரமாயினும், விஞ்ஞானமாயினும் இக்குறிக்கோளில் நின்றும் விலகித் தனித்தியங்குவதோ, குறுகிச் செயல்படுவதோ பூரணத்வம் பெற ஏதுவாகாது. ஜீவராசிகள் படைத்த வையம் உய்ய அல்லவா நம் மூதாதையர் வழி வகுத்துள்ளனர்.

இந்த அடிப்படையில் சமைந்ததுதான் ஆயுர்வேத தத்துவங்கள். உள்நாடு, அயல்நாடு என்ற அறுதியற்றும், சென்ற காலத்திற்கோ, தற்காலத்திற்கோ, வருங்காலத்திற்கோ மட்டும் ஏற்றதென்ற கட்டுப்பாடற்றும் உயிரினங்கள் வாழும் பிரதேசங்களனைத்துக்குமே பயன்படுவதாக அமைந்துள்ளது.

அதன் விஞ்ஞான அடிப்படையிலான சீறிய தத்துவங்களை ஒருசில பக்கங்களில் விளக்குவது எளிதல்ல வெனினும் கீழே கொடுக்கப்படும் ஒரு சில குறிப்புகள் வாசகர்களுக்கு அவர்களாகவே ஒரு முடிவுக்கு வர உதவும் என நினைக்கிறேம்.

பண்டைய ஆயுர்வேத வல்லுனர்கள் நல்வாழ்வுத் துறையை (1) ஸ்வாஸ்த்ய பரிபாலனம்—ஆரோக்கிய நிலையைப் பேணிக் காத்தல் (2) வ்யாதி பரிமோக்ஷணம்—பிணிகளைப் போக்குதல் என இரண்டு பிரிவினதாக வகுத்துள்ளனர். இவ்விரண்டு குறிக்கோள்களும் நிறைவேற அம்மேதைகள் ஆயுர்வேதத்தையே மூன்று தலைப்புகளின் கீழ்ச் சமைத்துள்ளனர். அவைகளாவன: (1) ஹேதுஸ்கந்தம்—காரணங்

களின் தொகுதி. (2) லிங்கஸ்கந்தம்—அறிகுறிகளின் தொகுதி. (3) ஔஷதஸ்கந்தம்—மருந்துகளின் தொகுதி.

நல்வாழ்வுக்கும் நலிந்த வாழ்வுக்குமான காரணங்களும் அவற்றின் அறிகுறிகளும், அவற்றின் பரிபாலன - பரிஹார முறைகளும் முறையே இத்தலைப்புகளின் கீழ் விளக்கப்படுகின்றன. இந்த விளக்கங்கள் மூலமாக ஆயுள் என்பது என்ன? ஆயுளின் அளவு என்ன? இதமான, ஸுகமான அல்லது அதற்கு மாறுபட்ட ஆயுள் என்பது என்ன? அந்த ஆயுளுக்கு ஹிதமானவை எவை? அஹிதமானவை எவை? என்ற விஷயங்கள் அனைத்தும் நன்கு ஆராயப்பட்டுள்ளன.

கீழே குறிப்பிட்ட மூன்றுவிதமான தொகுதிகளுள் முதலாவது தொகுதியான ஹேது ஸ்கந்தத்தின் கீழ் வெப்பத்தை முக்கியமான கருவியாகக்கொண்ட பித்தத்தையும், தட்பை முக்கியக் கருவியாகக் கொண்ட கபத்தையும், வரட்சியை முக்கியமான கருவியாகக்கொண்ட வாயுவையும் உடலியக்கும் காரணங்களாக விளக்கினர். விவேகத்தை முக்கியமான கருவியாகக்கொண்ட ஸத்வ குணத்தையும், பற்றுதலை முக்கியமான கருவியாகக்கொண்ட ரஜோ குணத்தையும், அவிவேகத்தை முக்கியமான கருவியாகக்கொண்ட தமோ குணத்தையும் மனதை இயக்கும் காரணங்களாக விளக்கினர். உணவு முறைகளும், ஒழுக்க முறைகளும் அதனதன் தன்மைக்கேற்ப இந்த ஆறுவகைக் காரணங்களைச் சீருடனோ சீர்கெட்டோ செயல்படச் செய்து முறையே ஆரோக்கியத்திற்கும் நோய்க்கும் காரணமாகின்றன எனக் கூறுகின்றனர்.

ஒரே தொகுதியின் பிரிக்கமுடியாத பல்வேறு நுண்ணிய காரணங்களாவதால் யாதொரு செய்கைக்கும் இவை இன்றியமையாத காரணங்களாகின்றன. ஆகவே பெற்றோர் உடலுறவுகொள்ள எண்ணும் தருணம் முதல் கருத்தரிப்பது தொடங்கி ஆவி ஒடுங்கும் வரை (அதற்கப்பாலும்) ஒவ்வொரு அணுவிலும் இவை இடம் பெற்று இயங்குகின்றன. இவ்விதம் உடலமையும் தருணத்தில் தனித்தோ, பலவிதமாகச் சேர்ந்தோ ஓங்கி இயங்கும் கருவிகளான வாதம், பித்தம், கபம், ஸத்வம், ரஜஸ், தமஸ் என்ற இக்காரணங்களின் இயல்புகளுக்கேற்ப 1 வாத, 2 பித்த, 3 கப, 4 வாத பித்த, 5 வாத கப, 6 பித்த கப, 7 வாத பித்த கப என ஏழு சரீர தோஷப்ரகிருதிகளும், 1 ப்ராஹ்ம, 2 மாஹேந்திர, 3 வாருண. 4 கௌபேர, 5 காந்தர்வ, 6 யாம்ய, 7 ஆர்ஷ என. ஸாத்விகப்ரகிருதிகளும் 1 ஆஸுர, 2 ஸார்ப, 8 சாகுன, 4 ராக்ஷஸ, 5 பைசாச, 6 ப்ரைத என ஆறு ராஜஸ ப்ரகிருதிகளும், 1 மாத்ஸ்ய, 2 வானஸ்பத்ய என இரண்டு தாமஸப்ருகிருதிகளும் அமைகின்றன. அவரவர்கள் நடை உடை, பாவனை முதலியவைகள் மூலம் அவரவர் ப்ரகிருதிகளைத் தீர்மானித்து அதற்கேற்ற மருந்துகளைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டுமென்பதை இது வலியுறுத்துகிறது.

நிற்க வாதம், பித்தம், கபம், ஸத்வம், ரஜஸ், தமஸ் என்பவைகளுக்கு உருவமே இல்லை. ஆனல் அவைகள் பல காரியங்களை உண்டு பண்ண வல்லமை படைத்தவை. இவை ஒவ்வொன்றும் பல்வேறு நிலைகளில் தோற்றுவிக்கும் காரியங்கள் யாது என்பது இந்த லிங்கஸ்கந்தத்தில் மிகமிக விரிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளது. தோற்றுவித்த அந்தக் காரியங்களைக்கொண்டு இவற்றை நாம் காரணமாக ஊகித்தறியலாம். இவற்றுள் வாத பித்த கபங்கள் ஜடப் பொருள்கள் அனைத்திலும் ஐம்புலன்களால் அதனதன் லக்ஷணங்களைக்கொண்டு உணர்ந்து ஊகித்தறியும்படி செயல்படுகின்றன. இவைகள் சீர்கெட்டுச் செயல்படும்போது சரீர தோஷங்கள் எனக் குறிப்பிடப்படுகின்றன.

இதேபோல் சேதனப் பொருள்களின்கண் ஸத்வம், ரஜஸ், தமஸ் இம் மூன்றில் பின்னிரண்டும் சீர்கெட்டுச் செயல்படும்போது மனோ தோஷங்கள் எனக் குறிப்பிடப்படுகின்றன. மனதில் பலவிதமான எண்ணங்கள் வடிவில் பதிந்துள்ள இவற்றின் தூண்டுதலின்றி உடல் மட்டும் செயல்படாதாகையால் இவ்விரண்டு பகுதிகளுக்கும் ஆயுர்வேதத்தில் முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. இது பண்டைய ஆயுர்வேத விஞ்ஞானத்தின் தனிச் சிறப்பு.

இந்த அடிப்படையில் பொதுவாக ரோகத்திற்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் நிமித்தமான காரணங்கள் எவை என ஆராய்ந்த ஆயுர்வேத விஞ்ஞானிகள். (1) அஸாத்ம்ய இந்திரியார்த்த ஸம்யோகம் தோல் முதலான ஐம்புலன்களுக்கும் அவற்ருல் உணரப்படும் ஸ்பர்சம் முதலான ஐந்து உணர்ச்சிகளுக்கும் ஒவ்வாத வகையிலான சேர்க்கை. (2) ப்ரக்ஞாபராதம் - புத்தியின் தீர்மானங்கள் பொருந்த அமையாத நிலைகள். (3) பரிணமம் - சீதோஷ்ண ஸ்திதி பொய்த்தோ, அதிகரித்தோ மாறுபட்டோ செயல்படுதல் என சரீரம், மனது இரண்டையுமே பற்றும் இம்மூன்றையும் நிமித்தமான காரணங்களாக விளக்கியுள்ளனர்.

இந்தக் கோணத்திலிருந்து நோக்கும்போது மனதைப் புறக்கணித்து சரீரத்தை மட்டும் பேணுவதாலோ, சரீரத்தைப் புறக்கணித்து மனதை மட்டும் பேணுவதாலோ சுகாதாரப் பிரச்னைகளுக்குப் பூரணமான பரிகாரம் காணமுடியாது.

நிற்க மேற்கூறியவற்றுள் வாத, பித்த, கபங்கள் 1 ரஸ, 2 ரக்த, 3 மாம்ஸ, 4 மேதஸ், 5 அஸ்தி, 6 மஜ்ஜா, 7 சுக்ரம் என்ற ஏழு உறுப் பெற்ற பொருள்களில் செயல்படுவதாகக் கூறுகின்றனர். சீரான முறையில் இயங்கும்போது இவை சரீரத்தைத் தாங்கி நிற்கும் தூண்கள்போல் அமைத்துள்ளதுபற்றி இவற்றிற்கு தாதுக்கள் எனப் பெயர் கொடுத்துள்ளனர். சீரிய அல்லது சீர்கெட்ட இவற்றின் அறிகுறிகளும் லிங்கஸ்கந்தத்தில் விளக்கப்பட்டுள்ளன. மேலும் மலங்கள்

என்ற மற்றொரு பிரிவும் ஆயுர்வேத விஞ்ஞானத்தில் கூறப்படுகிறது. சிறுநீர், மலம், வியர்வை முதலியன இதில் அடங்கும். உண்ட உணவில் செயல்படத் தொடங்கிய வாத பித்த கபங்கள் தம் தம் நிலைக்கேற்ப இவற்றினூடேயும் தம் தம் முத்திரையை இடுகின்றன நுணுக்கமாகப் பார்க்கும் ஆயுர்வேத விஞ்ஞானிக்கு இந்த தாதுக்கள், மலங்கள் ஆகிய வைகளின் இயல்பைக்கொண்டு தலைதூக்கிக் காரணமான தோஷங்களை ஊகிப்பதும் அதற்கேற்ற பரிகாரமமைப்பதும் சிரமமன்று.

மேலும் இந்த மலங்களுக்குக்கூட சரீரத்தைப் பேணிக் காப்பதில் பங்கு உண்டு. குழந்தைப் பருவத்தில் தவிர்க்கமுடியாத நிலையிலல் லாது அடுத்தடுத்து பேதிக்குக் கொடுப்பதற்கு ஆயுர்வேத விஞ்ஞானம் அனுமதி அளிக்கவில்லை பெரியவர்களுக்குக்கூட ஓரிரு முறை அதிக மாக பேதியானாலோ சிறுநீர் போனாலோ களைத்துவிடுவது இத்தரு ணத்தில் கவனிக்கத் தகுந்தது. ஆகையால்தான் "தோஷ தாது, மலா: மூலம் சரீரஸ்ய" தோஷதாது, மலங்கள் சரீரத்தில் வேர்போல் ஆகின்றன எனக் கூறுகின்றனர்.

ஆனால் இவைகளே தன்னளவில் நின்றும் கூடியோ குறைத்தோ தரம் குன்றிச் சீர்கெட்டுச் செயல்படும்போது சீராக்கிச் சமப்படுத்தப் படவேண்டியவைகளாகின்றன. இந்தச் சீர்கேட்டைப் பிரித்தறிந்து ஆவன செய்யக் கீழ்க்கண்ட 6 நிலைகளை விளக்கி தீங்கை முளையிலேயே களையவேண்டுமென ஆயுர்வேத விஞ்ஞானம் வற்புறுத்துகிறது.

சீர்குலைந்த தோஷங்கள் தேக்கமடைந்து தம் தம் சீரிய தரத்தை இழப்பதை 1 ஸஞ்சயம் என்றும், நிரம்பி வழிவது போன்று கெட்ட நோக்குடன் வேறு பகுதிகளுக்குச் செல்வதை 2 ப்ரகோபம் என்றும், அவ்விதம் சென்ற இடத்தில் பரவலாக ஆவதை 3 ப்ரஸரம் எனவும், இவ்விதம் பரவிய இடத்திலேயே நலிந்த ஓர் இடத்தைப்பற்றித் தன் தீய செய்கைகளுக்கு அடித்தலமாக்குவதை 4 ஸ்தான ஸம்ச்ரயம் எனவும், அந்த அடித்தலத்தில் தன் ஸ்வரூபம் நன்கு புலப்படும் வரை யில் பிணியைத் தோற்றுவித்தலை 5 வ்யக்தி எனவும், அந்நிலை மாறிப் பிணி நீங்கி ஆரோக்கிய அறிகுறிகள் தோன்றுதலை அல்லது பிணி நீங் காது தொடர்ந்து மற்ற சிக்கல்களைத் தோற்றுவித்தலை 6 பேதம் எனவும் குறிப்பிட்டு இந்நிலைகள் ஒவ்வொன்றும் மிகமிக நுணுக்கமாக அறியப்படவேண்டியவை என வலியுறுத்தியுள்ளனர்.

இவ்விதம் பரிணமிக்கும் ரோகத்தை 1 நிதானம் - காரணங்கள் 2 பூர்வ ரூபம் - முன்வறிகுறிகள், 3 ரூபம் - சுய அறிகுறிகள், 4 உப சயம் - காரண காரியங்கள் புலப்படாத நிலையில் ஒத்துக்கொள்பவை களைக்கொண்டும் ஒத்துக்கொள்ளாதவைகளைக் கொண்டும் நிச்சயித் தறிதல், 5 ஸம்ப்ராப்தி - பரிணமித்த வழி முறைகளை ஆராய்ந்து

அறிதல் என்ற இந்த ஐந்து உபாயங்களாலும் பிணியாளியை 1 தர்சனம் - ஊடுருவிப் பார்த்தல், 2 ஸ்பர்சனம் - தொட்டு நோக்குதல், 3 ப்ரச்னம் - வாய்கொண்டு வினவி விஷயங்களை அறிதல் என்ற மூன்று உபாயங்களாலும் நன்கு பரீக்ஷித்து வியாதி நிர்மானிக்கப்படவேண்டும். இவ்விதம் ஆதுர பரீக்ஷை வியாதி பரீக்ஷை என்பதும் ஆயுர்வேத விஞ்ஞானத்தின் தனிச் சிறப்பு.

எனவே ஆயுர்வேத விஞ்ஞானம் இவ்வழி முறைகளால் சீர்குலைந்து தரம் குன்றி கூடிக் குறைந்த தோஷங்களை பகுத்தறிந்து அவற்றை சம நிலைக்குக் கொண்டுவருவதையே சிகித்ஸை என்கிறது இந்தப் பகுதிக்கு ஔஷதஸ்கந்தம் எனப் பெயர். இந்த ஔஷத ஸ்கந்தத்தில் 1 ப்ருத்வீ, 2 அப், 3 தேஜஸ், 4 வாயு, 5 ஆகாச என்ற பஞ்ச பூதங்கள், இவைகள் பொதுவாக உருப்பெற்ற பொருள்களுக்கும் தித்திப்பு, புளிப்பு, உப்பு, கசப்பு, காரம், துவர்ப்பு என்ற அறு சுவைகளுக்கும் காரணமாகும் முறையும், வாதம், பித்தம், கபம், ஸத்வம், ரஜஸ், தமஸ் என்ற தோஷங்கள், தாதுக்கள், மலங்கள் இவைகளுடன் நட்பும், பகைமையும் கொள்ளும் விதமும், அந்த நட்பையும் பகைமையையும் பயன்படுத்திச் சமநிலை இழந்து சீர்குலைந்த தோஷங்களைச் சமமாக்கிச் சீராக்கும் முறையும் மிக விரிவாக விளக்கப்படுகின்றன

1. குரு - நின்று ஜீரணிக்கக்கூடியது. 2. லகு – எளிதில் ஜீரணிக்கக்கூடியது. 3. மந்தம் - வேகத்தைக் குறைப்பது. 4. தீக்ஷ்ண - வேகத்தை அதிகப்படுத்துவது. 5. ஹிம – குளிர்ந்த தன்மையினது. 6. உஷ்ண - சூடானது. 7. ஸ்நிக்த - நெய்ப்புத் தன்மையுள்ளது. 8. ரூக்ஷ - நெய்ப்புத் தன்மை அற்று வரண்டது. 9. ச்லக்ஷ்ண - வழவழப்புள்ளது. 10. ம்ருத்ஸ்ன - சொரசொரப்புள்ளது. 11. ஸாந்த்ர – உறைந்தது. 12. த்ரவ - நெகிழ்வது. 13 ம்ருது - மென்மை வாய்ந்தது. 14. கடின - கடினமானது. 15. ஸ்திர - அசைவற்றது. 16. சல - அசைவுள்ளது. 17. ஸூக்ஷ்ம - மிக மிக நுண்ணிய இடங்களிலும் பிரவேசிக்கவல்லது. 18. ஸ்தூல - ஸூக்ஷ்ம குணத்திற்கு மாறான தன்மையளித்தது. 19. பிச்சில - கொழகொழப்போடு தடித்துக் காண்பது. 20. விசத-கொழ கொழப்பற்று நீர்த்துக் காண்பது என 20 வகை குணங்களையும, 1. உஷ்ண வீர்யம் 2. சீத வீர்யம் என இருவகை வீர்யங்களையும், 1. மதுர (இனிப்பு) விபாகும், 2. அம்ல (புளிப்பு) விபாகம், 3. கடு (காரம்) விபாகம் என மூன்று வகை விபாகங்கள் - உண்ட பல சுவைகள் நன்கு ஜீரணமானபின் மாறுது அமையும் நிலைகளையும் விளக்கியுள்ளனர்.

மருந்தாகப் பயன்படும் பொருள்கள் அனைத்திலும் இவைகள் அமைந்திருப்பதால் இவற்றின் நட்பு, பகைமை இவற்றையும் கீழே குறிப்பிட்டதுபோல் கையாண்டு பயனடையலாம்.

இந்த விளக்கங்களின்படி உலகில் உள்ள ஒரு பொருளாவது ஔஷதமாக உபயோகிக்கத் தகுந்தது இல்லை என்று தள்ளமுடியாது என திட்டவட்டமாகக் கூறுகிறது ஆயுர்வேத விஞ்ஞானம்.

எனவே சிகித்ஸை ஆயுர்வேத விஞ்ஞான ரீதியில் அமையவேண்டுமேயானால் அது கீழே குறிப்பிட்ட ஹேதுஸ்கந்தம் லிங்கஸ்கந்தம், ஔஷதஸ்கந்தம் ஆகியவற்றின் பரிபூரணமான ஞானம் இருந்தால் தான் ஸாத்தியமாகும். ஔஷதங்களையும் ரஸ-குண-வீர்ய-விபாக-ப்ரபாவ (காரிய காரண ஆய்வுக்குப் புலப்படாது ஔஷதங்களில் காணப்படும் குணாதிசயங்கள்) என்பவைகளின் கசடற்ற ஞானத்தோடு கையாள்வதுதான் விஞ்ஞான ரீதியிலானதாகும்.

இவ்விதம் சீர்குலைந்த தாது மலங்கள், அது நிகழ்ந்த உடல் வளம், மண்வளம், நோய் வந்த காலம், நோயாளியின் பலம், ஜீரணசக்தி, ப்ரகிருதி, வயது, மனோநிலை, ஒவ்வுவது-ஒவ்வாதது, உண்டிப் பழக்கம், மற்றும் மிக மிக நுட்பமான பல்வேறு நிலைகளை கூர்ந்து ஆராய்ந்து காரணமான தோஷம் அதற்கேற்ற மருந்து இவற்றைத் தீர்மானிக்கும் வைத்யன் ஒருபொழுதும் தோல்வி அடையமாட்டான் என சரக ஸம்ஹிதை, ஸுச்ருதஸம்ஹிதை, அஷ்டாங்க ஸங்கிரஹம், அஷ்டாங்க ஹிருதயம் முதலிய ஆயுர்வேத விஞ்ஞான நூல்கள் ஒரே குரலில் கூறுகின்றன.

ஒவ்வோர் உயிரினமும் மாறுபட்ட காரணங்களால் அமைந்திருப்பது கொண்டு அந்தந்தக் காரணங்களுக்கேற்ப ஆங்காங்கு விருப்பு வெறுப்புகள் தோன்றுகின்றன. இதற்கு ஆயுர்வேதத்தில் முக்கியமான இடம் அளிக்கப்பட்டுள்ளது இந்த நோக்கில் இந்த நிலையில் இதுதான் மருந்து எனச் சொல்வதைத்தான் ஆயுர்வேத விஞ்ஞானம் அனுமதிக்கிறது.

இவ்வளவு காரிய காரணங்களை முன்னிட்டு இந்த விஞ்ஞானத்தை உருவாக்கி யிருப்பது பிணியாளிகளின் கண்ணும், பிணியின் கண்ணும் அயராத கண்ணோட்டம்-ப்ரத்யக்ஷம், அதை அடித்தலமாக்கிய உத்தி-யுக்தி, அதனால் ஊகித்த அநுமானம், இவ்விதம் அடைந்த அனுபவ ஞானம் - ஆப்தோபதேசம் - சப்த ப்ரமாணம், ஆகியவைகள் இன்றி சிந்திக்கவும் முடியாதது. ஆகவே ஓர் ஆயுர்வேத விஞ்ஞானி என்ற நிலையில் அவன் ஓர் குறிப்பிட்ட நிலையில் ஓர் ஔஷதத்தைத் தேர்ந்தெடுக்கும்போது அவன் சிந்தனைத் திரை முன் கீழே குறிப்பிட்ட காட்சிகள் அனைத்தும் நிகழ்ந்தே தீரவேண்டும். இதற்கு மாறுபட்டது விஞ்ஞானத்திற்குப் புறம்பானது.

இந்த நோக்கில் ஆயுர்வேத விஞ்ஞானத்தின் மூல ஸித்தாந்தங்கள் அனாதியான வேதகாலத்திலேயே தழைத்தோங்கி யிருந்திருக்கின்றன.

ஸ்வாஸ்திய பரிபாலனம் சரிவர நிகழ்ந்தது மருந்துகளின் தேவை குறைந்து ஒடுங்கியிருந்த விஞ்ஞானம் அந்நிலை மாறும்போது விரிவடைகிறது. இவ்வழியே இந்த விஞ்ஞானம் :- 1. காய சிகித்ஸா-ஸூக்ஷ்ம, ஸ்தூல காரண சரீரங்களுக்குள்ள சிகித்ஸை முறை. 2. பால கிகித்ஸா – குழந்தைகளின் சிகித்ஸா முறை. 3. க்ரஹ சிகித்ஸா - துஷ்ட க்ரஹங்கள் பீடிப்பதற்குள்ள சிகித்ஸா முறை. 4. ஊர்த்வாங்க சிகித்ஸா - கழுத்திற்கு மேலுள்ள அவயவங்களின் சிகித்ஸா முறை. 5. சல்ய சிகித்ஸா - ரண சிகித்ஸை முறை. 6, தம்ஷ்ட்ரா சிகித்ஸா - விஷக்கடி முதலியவைகளுக்கு சிகித்ஸை முறை. 7. ஜரா சிகித்ஸா - கிழட்டுத் தன்மையைக் குறைக்கும் சிகித்ஸை முறை. 8. வ்ருஷ சிகித்ஸா – ஆண்மை, பெண்மைக் குறைபாடுகளுக்கான சிகித்ஸை முறை என எட்டுப் பிரிவுகளாகப் பிரிந்துள்ளது.

இவற்றுள் காய சிகித்ஸைப் பிரிவுக்கு இந்த்ரன், பரத்வாஜர், ஆத்ரேய புனர்வஸு, அக்னிவேசர், சரகர், த்ருடபலர், வாக்படர், ஹாரீதர் முதலியவர்களும், பால சிகித்ஸைப் பிரிவுக்கு காச்யபரும், சல்ய சிகித்ஸைப் பிரிவுக்கு காசி ராஜ திவோதாஸ தன்வந்தரி, ஸுச்ருதர் முதலியவர்களும் மூலபுருஷர்கள் ஆகிறார்கள். ஆனால் தற்சமயம் வழக்கத்திலுள்ள சரகஸம்ஹிதையில் காய சிகித்ஸைப் பகுதி அதிகமாகவும் மற்ற பகுதிகள் ஓரளவும், ஸுச்ருத ஸம்ஹிதையில் விரண சிகித்ஸை, ஊர்த்வாங்க சிகித்ஸை, தம்ஷ்டரா சிகித்ஸை, காய சிகித்ஸை அதிகமாகவும் மற்ற பகுதிகள் ஓரளவும், காச்யபஸம்ஹிதையில் பால சிகித்ஸை, க்ரஹ சிகித்ஸை விரிவாகவும், பேள ஸம்ஹிதையில் காய சிகித்ஸை ஓரளவும் அஷ்டாங்க ஸங்க்ரஹம், அஷ்டாங்க ஹிருதயம் இவற்றில் காய சிகித்ஸை விரிவாகவும் மற்ற பகுதிகள் சீருடனும் விளக்கப்பட்டுள்ளன.



கண்ணோய் தடுப்பு

(அகஸ்தியர்)

இரவில் தூங்காமல் நெடுநேரம் விழித்திருத்தல், குடை செருப்பின்றி வெய்யிலில் இருத்தல், உறக்கம் வந்த நேரத்தில் படுத்துறங்காமல் உட்கார்ந்தபடியே ஆடுந் தலையுடன் கவிழுதல், காடி முதலிய மிகப் புளிப்பு பதார்த்தங்களை அதிகமாய் அருந்துதல், சாதாரணமாகவே அளவிற்கு மீறி நீர் பருகுதல், கள் குடித்தல், பேய்க் காற்று அதிகம் படும்படி யிருத்தல் இவைகள் எல்லாம் கண்ணோய்களுக்குக் காரணங்களாகும்.

கண்களைக் காப்பாற்ற இவைகளை விலக்கவேண்டும்.

பல்லின் ஆரோக்கியம்

அறந்தாங்கி சுப. சதாசிவம்.

'நவீன பற்பசைகள் பல்லைப் பாதுகாக்கவில்லை, பழுதடையச் செய்கின்றன' என்று இந்திய அரசால் நியமிக்கப்பட்ட உபயோகிப்பாளர் விசாரணைக்குழு அறிவித்திருக்கிறது. இது பல்நோய் நிபுணர்களும் இந்த விசாரணைக்குழுவில் இருந்து ஆராய்ந்து வெளியிட்ட முடிவாகும். அத்துடன் இந்திய மூலிகைகள் பல்லையும் பற்கள், அதன் கவசம், எகிறுகள் இவைகளில் கிருமிகள் தங்கவிடாமல் தடுக்கின்றன. இதற்கு மூலிகைக் குச்சிகளை உபயோகித்து பல்துலக்கும் கிராமவாசிகள் நல்ல சான்ருக இருக்கிருர்கள் என்று பற்பசை பற்றி ஆராய்ந்த குழு அறிவித்துள்ளது.

சினிமாப் பார்க்கச் செல்வோர் ஒவ்வொரு முறையும் பற்பசை ஒன்றின் அல்லது இரண்டின் உபயோகச் சிறப்பு பற்றிய படச்சுருள் திரையில் ஓடுவதை கட்டாயமாகப் பார்க்க நேரிடுகிறது. அதில் வாய் நாற்றத்தால் இளைஞன் ஒருவன் காதலியின் கனிந்த முகம் காணுமல் வருந்துவான். பிரபல பற்பசை ஒன்றைக்கொண்டு அதே கம்பெனி பிரஷ்களால் பற்களை துலக்கத் துவங்கியதும் வாய்நாற்றம் நீங்கிவிடும். பற்கள் முத்துப்போல பிரகாசிக்கும். அதன்பின் காதலில் அந்த இளைஞனுக்கு வெற்றி கிடைத்துவிடும். அந்தக் காதலர்கள் அந்தப் பற்பசையை வாழ்த்துவார்கள். இத்துடன் ரேடியோவிலும் பற்பசை விளம்பரம் வெளியாகி வருகிறது.

இவ்வளவு ஆரவாரத்துடன் விளம்பரப்படுத்தப்படும் பற்பசைகளின் பலன்களைப் பற்றி இந்திய அரசால் நியமிக்கப்பட்ட உபயோகிப்பாளர் விசாரணைக்குழு தன் முடிவில் போதிய திருப்தி அடையவில்லை. அத்துடன் மூலிகைகளை பற்பசையில் சேர்க்க சிபாரிசும் செய்திருக்கிருர்கள்.

பல் பாதுகாப்பில் மூலிகைகள் சேராத பற்பசையை முழுக்க நம்பி விடக்கூடாது. ஏனெனில் பல்லின் ஆரோக்கியம் உடல் ஆரோக்கியத்தின் அடித்தளமாக உள்ளது. அதனுல் சிறுவர்கள் பல்லைப் பாதுகாக்க பெற்ருேர்கள் கவனம் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். பல்லின் எனுமல் எடுபட்டால் அதனை செயற்கையாகவோ, ஒட்டுச் சேர்த்தோ உருவாக்க முடியாது. தற்போது ஜப்பானில் சிறுவர்களின் பல் எனுமலை பாதுகாக்க செயற்கை எனுமல் பூச்சு ஒன்றைக் கண்டுபிடித்து வைத்திருக்கிருர்கள். அது நம் நாட்டிற்கு எப்போது வரும் என்று தெரியவில்லை. பெரியவர்களுக்கு ஏற்படும் பல் எனுமல் தேய்வை இந்தப் பூச்சை உபயோகித்து சரிப்படுத்த முடியுமா என்பது புதிராக இருக்கிறது.

அத்துடன் இந்த செயற்கை எனுமல் மிகவும் பணச்செலவுள்ள முறை யாகவும் உள்ளது.

எனவே பல் பாதுகாப்பை – குடும்பத்தில் முக்கியமாக குழந்தை களின் பல் பாதுகாப்பை – விரும்பும் பெற்றோர்கள் மிக உசாராக இருக்க வேண்டும். உணவுக்குப் பின்னும், இனிப்புகள் விசேடமாக சாப்பிட்ட பின்னும் நன்ருக வாய் கொப்பளிக்கச் சொல்லவேண்டும்.

மூலிகை முறை இந்திய பற்பொடிகளை பற்பசைக்குப் பதிலாக தேர்ந்தெடுக்கலாம். மூலிகைகளுடன் சிறிது உப்புக் கலந்த பற் பொடிகள் மிகுந்த பயனுள்ளவை.

குழந்தைகளுக்கு பிஸ்கட், மிட்டாய்களை வாங்கித் தருவதை வழக்கமாக வைத்துக்கொள்ளக்கூடாது. எப்போதாவது ஒருமுறை வாங்கித் தரலாம். அதையும் உணவு நேரத்தில் இடையில் சாப்பிடத் தரவேண்டும். இதனுல் பல்லில் பிஸ்கட், மிட்டாய்களின் பாகங்கள் அதிக நேரம் தங்குவதில்லை. உணவின்போது இவை கரைக்கப்பட்டு விடுகின்றன. அதனுல் உணவுக்கு சற்று முன் மிட்டாய், ரொட்டியை உட்கொண்ட குழந்தை பசியற்றுப் போவது தவிர்க்கப்படுகிறது. அதனுல் சிறுவர்கள் தேவையான உணவை உட்கொள்ள முடியாமல் பசிமந்தப்பட்டுப்போவதும் நேர்வதில்லை.

பல் துலக்க சிறுவர்களுக்கு பெற்ருேர்கள் பயிற்சி அளிக்கவேண் டும். பற்பசைகளில் மூலிகை சேர்ந்தவற்றை அதற்குத் தரலாம். ஒவ்வொரு உணவுக்குப் பின் வாயை நன்கு கழுவ சிறுவர்களை கட்டாயப்படுத்தவேண்டும். இரவில் படுக்குமுன்னும் ஒருமுறை பல் துலக்கும் பழக்கம் ஏற்படுத்துதல் நல்லது. அதனுல் எனுமலை அரிக்கும் தன்மையுள்ள பொருட்கள் பல்லில் பல மணி நேரம் – ஏறத்தாழ 10 மணி நேரம் – தங்குவது நேர்வதில்லை.

காலையில் மூன்று நிமிடத்திற்கு குறையாமல் பல் துலக்கலாம். இரவில் அதிக நேரம் விளக்கக்கூடாது. ஏனெனில் அதிக நேரம் ப்ரஷ், குச்சி, பற்பொடிகள் பல்லில் தேய்க்கப்படுவதும் எனுமலுக்கு ஊறு விளைவிக்கும்.

வாலிபர்களுக்கும், பெரியவர்களுக்கும் மிகச் சன்னமாக உள்ள பற்பொடிகள் நல்லவை. பற்பொடியில் அதிக கரகரப்பு பல்லின் எனுமலை கரைக்கக்கூடியவை. ப்ரஷ்களை வாங்கும்போது நடுத்தர, மெதுவான விரைப்புள்ள பிரஷ்களை அவரவர் விருப்பம்போல தேர்ந் தெடுக்கலாம். கடினமான நைலான் குச்சங்கள் உள்ள ப்ரஷ் நல்லது அல்ல.

நீண்டநாள் ஒரு ப்ரஷை உபயோகிக்கக்கூடாது. குறைந்தபட்சம் இரண்டு மாதத்திற்கு ஒருமுறை ப்ரஷ்களை மாற்றிவிடுவது அவசியம்.

மேல்நாட்டில் பல் வைத்தியர்களிடம் ஆண்டுக்கு ஒரு முறை ஆலோசனை பெற மக்கள் செல்லும் வழக்கமுண்டாம். அதனுல் பற்பசை உபயோகிப்பதால் ஏற்படும் அவர்கள் காலத்தில் கண்டு பிடித்து களைந்துவிட வரய்ப்பு பெற்றிருக்கிருர்கள். பல்லில் வலி கண்டாலே நம் நாட்டில் டாக்டரை நாடுவார்கள். அதனுல் அவர்கள் வருமுன் காக்கும் மூலிகைப் பற்பொடி, பசைகளை உபயோகிக்க வேண்டும்.

நம் நாட்டு மூலிகைகளின் கசப்பு, துவர்ப்பு சுவைகள் பல்லை முழுதும் பேணிப் பாதுகாக்கக்கூடியவை. நெல் உமியின் சாம்பல் பல்லில் சேரும் கரையை நீக்கி, பல்லுக்கு பழுதின்றி கரைத்துவிடும் இயற்கை ப்ரஷ்போல செயல்படக்கூடியது. இயன்றவரை கரகரப்பு இல்லாமல் நெல் உமிச் சாம்பல் இருந்தால் அது பல்லுக்கு சிறிதும் ஊறு தருவதில்லை. அழுக்கை மட்டும் அது நீக்கிவிடும். இதனுடன் சிறிது வறுத்த டேபிள் சால்ட் உப்பும், சிறிது கடுக்காய்த்தோலின் நன்கு சலித்த சூரணமும் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். 'ஆலும் வேலும் பல்லுக்குறுதி' என்பார்கள். அது எவ்வளவு உண்மை என்பதை நிபுணர் குழு கூறிவிட்டது. இனியாவது முழுதும் பற்பசைகளை நம்பி பல்லை தொடர்ந்து கெடுத்துக்கொள்ளவேண்டாம்.

தந்ததாவன சூரணம்

(1) கடுக்காய் - 10 கிராம் (தோல் மட்டும்) (2) தான்றிக்காய் - 10 கிராம் (தோல் மட்டும்) (3) நெல்லிமுள்ளி - 10 கிராம் (4) மாசிக்காய் - 15 கிராம் (5) ஜாதிக்காய் - 5 கிராம் (6) சுக்கு - 10 கிராம் (7) மிளகு - 10 கிராம் (8) திப்பிலி - 10 கிராம் (9) ஏலக்காய் - 10 கிராம் (10) லவங்கம் - 10 கிராம் (11) லவங்கப்பட்டை - 10 கிராம் (12) கற்பூரம் - 10 கிராம் (13) நெற்பதர்ச் சாம்பல் - 120 கிராம்.

சரக்குகளை தனியே பொடித்துச் சலித்துப் பின்னர் கற்பூரத்தைப் பொடித்துக் கலக்கவும். பிறகு சலித்த நெற்பதர்ச்சாம்பலை சேர்த்து பத்திரப்படுத்தவும். இது பற்பொடியாக உபயோகிக்க குடும்பம் முழுதுக்கும் ஏற்றது.

சீழ்பிடித்த பல்வரிசை, துர்நாற்றம் மற்றும் பல், ஈறு இவைகளைப் பற்றிய கோளாறுகள் அகலும். உடல் ஆரோக்கியத்தின் திறவுகோலாக பல் பாதுகாப்பு இருக்கிறது.



அரசம்பட்டை

அடி பெருத்து வானுயர வளர்ந்து நீண்டகாலம் வாழும் மரங்களை வனஸ்பதி என்பர். அவைகளுக்கெல்லாம் அரசன் அரசு. பிள்ளையாரும் நாகரும் இதனடியில் குடிகொள்வர். இதை நட்டு வளர்ப்பது வம்ச விருத்தி தரும். இதை வெட்டுவது வமிசத்தை அழிக்கும். இதை விறகாகப் பயன்படுத்தக்கூடாது. இத்தகைய சம்பிரதாய வழியில் வந்த மதிப்பு அரசை அரசனுக்கியுள்ளது. சிறிய கன்ருக இருக்கும் போது ஆடு இதை அழித்துவிடும். வளர்ந்துவிட்டால் அழியாது. பேய்க்கும் பறவைகளுக்கும் இருப்பிடம். அதனுல் இரவில் இதன் அடியில் யாரும் தங்கமாட்டார்கள். நெருக்கமாக இலைகளின் அடர்த்தி உள்ள மரமானதால் இரவில் இதன் அடியில் தங்குவது மூச்சுக் காற்றுடன் அதிகக் கரியமில வாயுவை ஏற்கக் காரணமாகலாம்.

இதன் பட்டை மிகவும் சிறந்த மருத்துவ சக்தி பெற்றது. தோல் பாதுகாப்பில் இதற்குத் தனி இடமுண்டு. இதன் பட்டையைத் தூளாக்கி ஜலத்தில் ஊறவைத்து அல்லது பச்சைப் பட்டையை ஜலம் விட்டு நெகிழ அரைத்து உடலில் பூசிக் குளிக்க தோல் மென்மை பெறும். காணுக்கடி போன்ற அலெர்ஜியால் ஏற்படும் தடிப்பு, அரிப்பு, சினப்பு நீர் கசிவு குறையும். சிலர் இதைச் சுத்தமானக் களிமண்ணுடன் சேர்த்துப் பூசிக்கொள்வர். இதனை விழுதாக அரைத்துத் தேங்காய் எண்ணெயில் போட்டுக் குழப்பிக் காய்ச்சி வடிகட்டி அந்த எண்ணெயைத் தடவிக் குளிக்க வரண்ட சொறி, அரிப்பு நீங்கும்.

அரசம்பட்டையை எரித்துச் சாம்பலாக்கி மண் கல்லில்லாமல் சலித்து ஜலத்தில் கரைத்து வடிகட்டி அந்த ஜலத்தை அடிக்கடி சாப்பிட கடுமையான பேதி நிற்கும். சிலருக்குச் சில உணவுப் பண்டங்கள் ஒத்துக்கொள்ளாமல், உண்ட உணவு வெளியாகும் வரை பேதியாகும். சில சமயம் குடலில் செருகல் ஏற்பட்டு பேதியாகும். இந்தமாதிரி கடுமையான நீர்பேதிகளில் அரசம்பட்டை சாம்பல் ஜலம் மிகவும் உதவும். ஒத்துக்கொள்ளாத உணவை சாப்பிடாமல் இருக்கும் கட்டுப்பாட்டைக் கைக்கொள்ள முடியாமலிருப்பவர் இந்த சாம்பலைக் கைவசம் வைத்திருப்பது நல்லது. 1 ஸ்பூன் சாம்பலை 16 அவுன்ஸ் ஆறிய வென்னீரில் கரைத்து 2-3 அவுன்ஸ் அளவு அரை மணிக்கொருதடவை சாப்பிடலாம்.



குலவிருக்ஷம் - மா

தேவியை வழிபடுபவர்கள் சில மரங்களை வெட்டக்கூடாது; அவைகளை வெட்டி எடுத்த விறகு முதலியவைகளைச் சமையல் முதலானவற்றிற்குப் பயன்படுத்தக் கூடாதென்பர். இவை குல விருக்ஷம் எனப் பெறும் மாவும் புளியும் குலவிருக்ஷங்களில் முக்கியமானவை

மா மரம் நமது பாரத தேசத்தின் மிகப் புராதன விருக்ஷங்களில் ஒன்று. இங்கிருந்துதான் வெளிநாடுகளுக்குச் சென்றுள்ளது. இம் மரத்தின் வேர், பட்டை, பிசின், இலைக்கொழுந்து, பச்சை இலை, பழுத்த இலை, பூ, பிஞ்சு (வடு) காய், பழம், பிஞ்சின் பருப்பு, கொட்டையின் பருப்பு ஆகிய ஒவ்வொரு பாகமும் ஔஷதமாகவும் ஆகாரமாகவும் உபயோகமுள்ளது முற்றிய மரம் பலகைகளுக்கு உபயோகமாகிறது. மா மரத்தைப்போல் ஒரு அம்சத்திலும் வீணாகாத மரம் அரிது.

மாங்கொழுந்து மதுமேஹத்தில் நல்லது. இலை இரத்த மூலத்தில் நல்லது. பழுப்பு தீப்புண் வேக்காட்டில் உபயோகம். பூ அதிசாரம் சீத பேதியில் ஹிதம். உலர்ந்த பூவை தூபமிடக் கொசுவின் உபத்திரவம் குறையும். சாந்திரமானப்படி பால்குன கிருஷ்ணபக்ஷப் பிரதமை திதியன்று ஆம்ரகுஸுமாசனம் என்று மாம்பூவை எடுத்துச் சாப்பிடுவது விசேஷம் என்று தர்ம சாஸ்திரம் உபதேசிக்கின்றது. மாவடு ஊறுகாய் மிகப் பிரஸித்தி பெற்றது. மேலும் வடுவின் காம்பை நீக்கி, ஊசியாற் பல குத்துகளிட்டு, உப்புநீரில் ஊறப்போட்டு வெயிலில் உலர்த்தி உபயோகிக்க தீவ்ரமாய் பசியுண்டாகும். அரோசகம் நீங்கும். கிரஹணியில் நாட்பட்ட வயிற்றுப்போக்கில் நல்லது. கொட்டை முற்றாத பிஞ்சின் பருப்பும் கொட்டை முற்றிய காயின் பருப்பும் பெரும்பாடு இரத்தமூலம் சீதபேதி நாட்பட்ட அதிஸாரங்களில் ஒரு நல்ல சஞ்ஜீவி. மரப்பட்டை வேர்பட்டை பிசின் எல்லாம் பல மருந்துகளில் சேருகின்றன. தனி மாம்பிசினை கால் வெடிப்புக்கு உபயோகிக்கலாம்.

மாங்காய்: பச்சை மாங்காயினால் எலுமிச்சம்பழம் போல் சித்ரான்னம் ரஸம் சாம்பார் குழம்பு எல்லாம் அமைக்கலாம். ருசிகரம், பித்தசமனம். மாங்காயினால் தயாரிக்கப்படும் காரம் சேர்ந்த ஊறுகாய்களின் உபயோகங்களைப் பற்றிச் சொல்லத் தேவையில்லை. ருசிக்கும் பசி தீபனத்திற்கும் மிக உபயோகமே. ஆனால் மிளகாய் காரம் அதிகம் சேருவதால் மாங்காயின் சொந்தக் குணம் ஆவக்காய் தொக்கு மாங்காய் போன்றதில் அதிகம் இருக்கமுடியாது. இவைகளை மிதமாய் உணவு ருசிக்குத் "தொட்டுக்கொள்ள" உபயோகிக்கலாமே தவிர அதிகம் சாப்பிடக்கூடாது. மிளகாயினால் ஏற்படக்கூடிய கெடுதிகள் சரீரத்தில் அதிகமாகும்.

களைப்பு உணர்ச்சி

நோயாளி மருத்துவரிடம் எதையோ எதிர்பார்க்கிறார். மருத்துவரிடமிருந்து அந்த பதில் வரவில்லை. தனக்கு ஏதோ கடுமையான வியாதி ஆரம்பித்திருப்பதாக ஓர் எண்ணம் கிளம்பி மருத்துவரிடம் அவர் வந்திருக்கிறார். மருத்துவரும் இதயம் சுவாசப்பை வயிறு கல்லீரல் மண்ணீரல் என்று ஒவ்வோரிடமாகப் பரிசோதனை செய்கிறார். சிறுநீர் மலம் ரத்தம் கோழை ரத்தக்கொதிப்பு பரீக்ஷைகளால் நோய் நிலை இல்லை என்று சொல்கிறார். நோயாளிக்குத் திருப்தி இல்லை. டாக்டர் மாற்றி டாக்டர் பதில் அதே. ஒரே ஒரு கோளாறு. அது நோயாளி தனக்கு வயதாகி வருகிறது என்று உணராததுதான். இன்று அவர் உணரும் நிலை, வெகுநாட்களாக அவர் உடலில் தொடர்ந்து சிறிது சிறிதாக வளர்ந்துவருவதுதான். இன்று திடீர் என ஏற்பட்டதல்ல. எனினும் இன்றுதான் அதை அவர் உணரநேர்ந்தது. மாடிப்படி ஏறும்போது மூச்சு வாங்குகிறது. சிறிது பொரி தட்டினாற்போல் தலைகூட சுற்றுவதாக உணர முடிகிறது. ஹிருதய பலவீனம், ஹிருதயக்கோளாறு, ஹார்ட் அட்டாக் என்று சிந்தனை கொடிகட்டிப்பறக்கிறது. நிரந்தர நோயாளி ஆகிவிடுவோம் அல்லது மறைய நேரிடும் என்ற திகில். இந்தத் திகிலுடன் வருபவருக்கு டாக்டரின் பதில் சப்பென்றிருக்கிறது.

வேலை வேலை பணம் பணம் என பின்நோக்க நேரமில்லாமல் பேயாய் அலைந்தவர் இன்று திரும்பிப்பார்க்கிறார். உடலையும் உள்ளத்தையும் அளவிற்குமீறிக் குலுங்கலுக்கு உட்படுத்தியதன் விளைவு வயதிற்கு மீறிய களைப்பு. டாக்டர் தேய்வை ஈடுசெய்யுமளவில் புத்துணர்ச்சி வரும்வரையில் ஓய்வு எடுக்கச்சொல்கிறார். சுற்றிலும் வளர்த்துக்கொண்ட புதர்போன்ற சூழ்நிலை ஓய்விற்கு வாய்ப்பளிக்கவில்லை. காபி புகைபிடித்தல் சுறுசுறுப்பூட்டும் டானிக் என இவை அதிக அளவில் பயன்படுத்தப் பெறுகிறது. டானிக் சாப்பிட்டால் முதலில் ஏற்பட்ட புத்துணர்ச்சி சில நாட்களுக்குள் மங்கி டானிக்கும் பயனற்றுவிடுகிறது. இந்நிலையில் மருத்துவர்கள் தரும் மருந்தைவிட மருத்துவர் கூறும் யோசனைகளுக்குச் செவிசாய்த்து அதன்படி நடப்பது ஒன்றே நிரந்தர பரிகாரம் தரவல்லது.

களைப்பு உணர்வைக் கண்டு பயப்படாதே. அது உன் ஆபத்துக்கால நண்பன். ஆபத்தை முன்கூட்டி உணர்த்தி அதை நினைவூட்டி, அதை மீறிப் பழைய தவறான வழியில் செல்பவனை முன் நின்று தடுத்து நிறுத்துவது நட்பின் உரிமையும் கடமையுமாகும். அதையே உடல் செய்கிறது. எல்லைமீறி, மீளமுடியாத நிலைக்குச் செல்லுமுன் தடுக்கும் முயற்சியே இந்த களைப்பு உணர்ச்சி. இதைப் பாராட்டாதிருப்பதோ,

மீறிச் செயல்படுவதோ அபாயத்திற் கொண்டுசெல்லும். களைப்பு உணர்ச்சி, உடல் உள்ளம் இரண்டும் வயதுக்கும் சூழ்நிலைக்கும் பொருந்தாத வகையில் நாம் நடப்பதை நமக்கு அறிவுறுத்துகிறது, முன் எச்சரிக்கிறது.

இனிச் செய்யவேண்டியது? பரக்கப்பரக்கச் செய்து வருபவைகளை நிதானத்துடன் செய்வது. 10 மணிக்கு பணிமனைக்குச் செல்லவேண்டும். 9-30க்கு பஸ் அல்லது ரயில். 9 மணி வரை வேறுவகையில் ஈடுபட்டுவிட்டு பரக்கப்பரக்கச் சாப்பிட்டு பிளாட்பாரத்தை விட்டு நகரும் ரயிலைப் பிடிக்க ஓடவேண்டாம். ஒன்பது மணிக்கே உணவை முடித்துக்கொண்டு 10-15 நிமிஷம் ஓய்விற்கிடமளித்து ரயில் நகரு முன்னரே படபடப்பின்றி ரயிலில் ஏறிக்கொள்ளலாம். பொழுது போக வில்லை என்று குப்பைச் செய்திகளையும் மனக்கிளர்ச்சி தரும் கதை களையும் படிக்காமலே இருக்கலாம். சாப்பிடும்போதும் ஓடும் ரயிலிலும் படுக்கையிலும் இந்த பொழுதுபோக்குப் படிப்பு இனி ஏற்றதல்ல. பொழுதுபோக சும்மா இருக்கப் பழக்கிக்கொள்வதே நல்லது. கெட்டதை மட்டுமல்ல, நல்லதைக்கூடத் தேவையின்றி பொழுதுபோக்கு உணர்ச்சியுடன் படிக்காதிருப்பதும் சிந்திக்காதிருப்பதும்கூட அவசியமே. படிப்பதால் ஏற்படும் கண்கள் – சுற்றுப்புறத் தசைகளுக்கு ஏற்படும் அயர்வு அதனால் ஏற்படும் மனக்கிளர்ச்சி இனி தாங்காது. தேவையும் இல்லை.

ஒரே வேலையில் அதிகநேரம் மனத்தாலோ உடலாலோ ஈடுபடுவதையும் இனிக் குறைத்துக்கொள்ளலாம். இப்படி ஒரே வேலையில் அதிகநேரம் ஈடுபடுவதால் இனம்தெரியாத நரம்புத்தளர்ச்சியும் கிறுகிறுப்பும் களைப்பும் இனி ஏற்படும். இதற்கு மருந்தால் மாற்றம் கிடையாது. மருந்தால் பரிகாரம் கிட்டினாலும் தாற்காலிகமே. தொடர்ந்து இந்த தாற்காலிக பரிகாரங்களால் நம்மை நாமே ஏமாற்றிக்கொள்ளும் போது, உள்ளே கரையான் அரித்திருப்பதை நாம் உணரமுடியாமல் போகலாம். திடீரென ஹார்ட் அட்டாக் ஏற்பட்டுவிடாது. வெகுநாட்களாக அதற்கான முஸ்தீபுகள் நடந்து வந்திருக்கின்றன. அதைப் பற்றிய தாக்கீதுகளும் அவ்வப்போது கிடைத்துவந்திருக்கின்றன. அதை மதித்துத் தக்க நடவடிக்கை எடுக்காதது நம் குறை,

வேலை செய்யும் வேகத்தையும் முறையையும் சீரமைத்துக்கொள்வதைப்போல வேலையையே மாற்றி அமைத்துக்கொள்வதும் சிலசமயம் மனக்களைப்பிற்கு ஏற்ற மருந்தாகக்கூடும். இடமாற்றமும் அப்படியே. நரம்புகளின் தளர்ச்சிக்கு ஒரே மருந்து நரம்புத்தளர்ச்சியுற்ற வகை அறிந்து அதை மாற்றிக்கொள்வதும் தளர்ந்த நரம்பு மீண்டும் வலிவு பெற உதவுவதும் அவசியம். ஓய்வும் உடல் மனச்சுத்தியும் ஊட்டமும் வரிசையாக உதவும்.

சுறுசுறுப்பூட்டுபவை எனப் பல விளம்பரங்கள் நம்மைக் கவரும். ஒரு கப்பு காபி அல்லது டீ அல்லது வேறுவகை பானம் சிறிதுநேரம் தளர்ச்சி நீங்கிய மேல் உணர்வைத்தரும். ஆனுல் முடிவில் அடியாத மாடு படியாது. அடித்த மாடு சண்டி. படுத்துவிடும். எழுப்புவது மிக சிரமம்.

உடல் உழைப்பு தேவைப்பட்ட தொழில் புரிவதானுல் ஓய்வு தேவை. மன உழைப்பு அதிகத் தேவைப்படும் தொழிலானுல், லேசான தேகப்பயிற்சிகள் மூலம் இறுகிய தசைகளை இளக்கிவிட்டு ஓய்வுகொடுக்கலாம். உடல் இறுக்கம் நீங்காதவரை மனம் ஓய்வு பெருது. காலாற நடப்பது இந்தத் தசை இறுக்கத்தை நீக்கப் பெரிதும் உதவும்.

சூடாகப் பேசுவது, கிண்டலாகப் பேசுவது, விளையாட்டாகப் பேசுவது இவைகளில் கலந்துகொள்ளாதிருப்பது நலம். உடன் அந்த இடத்தைவிட்டு நகர்வது மிக்க நலம். பேச்சும் வம்பும் நம்மைக் குத்தும் போது முன்போல் அதை லேசாக ஏற்றுப் பதில் கேலி செய்வது இன்று முடியாமல் போகலாம். சிறிதளவு கிண்டலும் குத்தலும் கூட பெரி தளவு மனச்சிதறலுக்கும் களைப்பிற்கும் காரணமாகலாம். 5-6 ஆண்டு களுக்குமுன் இதே கிண்டலையும் வம்பையும் எப்படி ரசித்தோம்? இன்று ஏன் இத்தனை படபடப்பு ? என்று சிந்தித்துப் பார்ப்பது நல்லது. மனம் விரிந்து சுருங்கும் தன்மை கெட்டு வருகிறது. அதிக விரிவிற்கு இடம் கொடுத்தால் இனி அது வெடித்துவிடும்.

கவலை — வயது ஏறஏற, இது மனத்தில் நன்கு இடம் பிடித்து விடும். கவலைப்படவேண்டாதவற்றிற்குக்கூட கவலைப்படுவதைக் கலை யாக அப்பியசிப்பவரைப் பார்க்கலாம். அவர் கவலையைக் கலையாக அப்பியசிப்பது நமக்கு நன்கு புலப்படும். அவர் அதை அறியமாட் டார். அறிவுறுத்தினுல் அவரால் அறிந்துகொள்ள முடியாது. இதையே மாற்றிச் சொன்னுல், நான் கவலையைக் கலையாக அப்பியசிப் பேன். இது எனக்குத் தெரியாது. பிறருக்குத் தெரியும். பிறர் சொன்னுலும் இதை என்னுல் கண்டுகொள்ள முடியாது. ஆபீஸ் கவலையை வீட்டிலும் வீட்டுக் கவலையை ஆபீசிலும் சுமப்பவர் உண்டு. அவருக்கு ஆபீசிலிருந்து வந்ததும் போட்டுக்கொண்டுபோன சட்டை யைக் கழற்றி எறிவதுபோல் கவலையையும் கழற்றி எறியவேண்டும் என்று அறிவுரை வழங்க நம்மால் முடியும். ஆனுல் அப்படி கவலைச் சட்டையைக் கழற்றிப்போட நமக்கும் தெரியாது. இதற்கு ஒரே மாற்று கவலைப்பட நேரமில்லாமல் செய்துகொள்வதுதான்.

உடலுக்கும் மனத்திற்கும் ஓய்வளிக்கும் ஒரே மருந்து தூக்கம். புத்துணர்ச்சி பெற, அயர்வு நீங்க இதற்கு ஈடு இதுவே. ஆனுல் அது வரும்போது அதைத் தடுத்து அது வராதபோது அதற்காக ஏங்கும்

பழக்கம் பலருக்கு உண்டு. தூங்குமூஞ்சியாயிருப்பது கேலிக்கு உரிய தல்ல. அதுவும் இந்த வயதில். இரவில் கதை படித்து மூளையைக் குழப்பிக்கொண்டு பகலில் தூக்கக் கலக்கத்தில் பணி புரிந்து மற்றவர் களைக் குழப்புவதைத் தவிர்த்துக்கொள்வது அவசியம்.

களைப்பு நீக்கும் மருந்துகளில் கெடுதி விளைவிக்காதது - நல்லதை நிலைத்திருக்கும்படி தருவது சியவனப்ராசம், தசமூலாரிஷ்டம், அச்வகந் தாரிஷ்டம் முதலியவை. பசியைத் தூண்டி உணவைச் செரிக்கச் செய்து தேய்வை ஈடுசெய்யுமாறு சத்து ஊட்டம் பெற வசதி தருவது வில்வாதி லேகியம், ஜீரகவில்வாதி லேகியம், மகாபில்வாதி லேகியம் முதலியது. மன நிம்மதியும் வலிவும் அளிப்பவை - இறைவனின் சிந்தனையும், பிறர் நல்வாழ்வு பெறச் சிந்திப்பதும், அவைகளுக்கான பணிகளில் ஈடுபடுவதும். தசைகளின் இறுக்கத்தைத் தளர்த்தி மன இறுக்கத்தைப் போக்கவல்லவை - வேகமாக ஓடும் ஆறு-அருவிகளில் ஆர அமர ஸ்நானம், எவ்வகைச் சிந்தனையுமின்றி காலாற நடப்பது, வாரமிருமுறை எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பது, நல்லெண்ணத்துடன் பழகும் பெரியோர்கள் நண்பர்களுடன் நற்பணிகளில் ஈடுபடுவது. நல்லொழுக்கமே களைப்பை நீக்கும் அமுத ரஸாயனம்.

